

Памятка для педагогов о подростковом суициде.

Памятка для педагогов

Смысл подросткового суицида - это акт отчаяния, «крик о помощи»

Группы риска

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид).
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые и завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
- Подростки, злоупотребляющие алкоголем, ПАВ, токсических препаратов.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями.
- Подростки, переживающие тяжелые утраты (смерть родителя любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами (уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие).

Суицидальные попытки подростков могут быть результатом конфликта с учителем

1. Внезапно возникший конфликт: учитель при всем классе сказал что-то оскорбительное подростку, в результате чего возможна аффективная реакция, когда подросток выпрыгивает из окна прямо в классе.

2. Длительно развивающийся конфликт: постоянные придирки и оскорбления; «гражданские казни» перед всем классом, обсуждение ребенка с другими учителями; постоянные нападки на родительских собраниях, плавно перетекающие в домашний террор. В результате подросток теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт, связанный с неприятием своей личности, появляется ощущение потери смысла жизни.

Степени суицидального риска

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

<p>Особенности поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - любые внезапные непонятные изменения в поведении; - безрассудные поступки, связанные с риском для жизни - высокая импульсивность - уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими - общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение - употребление алкоголя и других ПАВ - враждебное отношение к окружающим - раздаривание вещей и пристраивание домашних животных
------------------------------	---

	<p>животных</p> <ul style="list-style-type: none"> - утрата интереса к тому, что раньше было значимо - самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности - ухудшение работоспособности - небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое) - частые прогулы (отсутствие на определенных уроках)
<p>Эмоциональные проявления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сниженное настроение, заторможенность, тоска - переживание горя - выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения - переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости - повышенная раздражительность, слезливость, капризность - тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь - тоскливое выражение лица, бедность мимики - резкие и необоснованные вспышки агрессии
<p>Словесные (непосредственные) высказывания и записи на страничке в соцсетях)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив - о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен... Всем только мешаю») - собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!»),

	<ul style="list-style-type: none"> - тварь. Всем приношу несчастья...») <ul style="list-style-type: none"> - шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!») - сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты - фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»)
<p>Особенности внешнего вида и продуктов деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изменение внешнего вида - безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях - использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия, атрибуты и орудия смерти; символы смерти (крест, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией) - интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах») - рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей - тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла
<p>Физические проявления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту) - запоры, потеря или чрезмерное усиление

	аппетита - бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна
--	--

Алгоритм действий в ситуации угрозы суицида

Распознать эмоциональную реакцию

Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Обеспечить психологическую поддержку

Обратиться за помощью

Создать безопасную поддерживающую среду

1. Распознать эмоциональную реакцию

Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем это делать
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, временно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.	- Удалить зрителей. - Внимательно слушать, кивать поддакивать. - Обращаться по имени. - Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами. - Если не подпитывать	- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать) - Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция. - Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание. - Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	Помогает снизить заряд отрицательных эмоций. Истерика заражает окружающих

	<p>истерике, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.</p> <p>-Дать человеку отдохнуть</p> <p>.</p>		
--	--	--	--

<p>Гнев, агрессия - произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.</p>			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Активная энергозатратная реакция.</p> <p>Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление.</p> <p>Агрессия заражает окружающих</p>	<p>-Говорить спокойно.</p> <p>-Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести».</p> <p>-Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты</p>	<p>-Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой.</p> <p>-Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).</p> <p>-Не угрожать, не запугивать</p>	<p>Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства</p> <p>Помогаем выразить эмоциональную боль</p>

	<p>думаешь, что лучше сделать это или это?»</p> <p>- Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность</p>		
--	---	--	--

Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли.</p> <p>Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние</p>	<p>- Постараться разговаривать человека и понять, что именно его тревожит.</p> <p>- Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.</p> <p>- Предложить сделать несколько активных</p>	<p>- Не оставлять человека одного.</p> <p>- Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.</p> <p>- Не скрывать правду о ситуации,</p>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность</p>

тревоги тяжелее, чем страх. Тревога может быть вызвана недостатком информации.	движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.	даже если это может его расстроить.	
---	--	-------------------------------------	--

Плач, слезы, печаль - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.	<ul style="list-style-type: none"> - Сесть рядом - Дать выплакаться - Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину. - Выразить поддержку, сочувствие. - Дать возможность говорить о чувствах. - Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки 	<ul style="list-style-type: none"> - Не пытаться останавливать слезы - Не успокаивать - Не убеждать не плакать - Не задавать вопросы. - Не давать советы. - Не считать слезы проявлением слабости 	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращает ущерб физическому и психическому здоровью</p>

	фраз, кивать) - Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.		
--	---	--	--

Нервная дрожь – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек сильно дрожит как будто сильно замерз.</p> <p>Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь.</p> <p>Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы).</p> <p>Дрожь может продолжаться до нескольких часов.</p>	<p>-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд)</p> <p>-Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.</p> <p>-Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к.дрожь</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не обнимать,не прижимать его к себе</p> <p>-Не укрывать чем-то теплым</p> <p>-Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки</p>	<p>Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри тела, и вызовет мышечные боли, в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний</p>

энергозатратна)

Страх - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.	<ul style="list-style-type: none">- Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).- Дышать глубоко и ровно.- Побуждать дышать в одном с Вами ритме.- Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится.- Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие.- Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.	<ul style="list-style-type: none">- Не оставлять человека одного.- Не пытаться убедить, что его страх неоправданный.- Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).	Помогаем справиться со страхом чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятность что он превратится в проблему на долгие годы

	<p>При сильном страхе приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно; -отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции) 		
--	--	--	--

Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель</p>	<p>-Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?».</p> <p>- Найти место для отдыха, обязательно снять обувь.</p> <p>-Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства.</p> <p>- Если нет</p>	<p>-Не выдергивать человека из этого состояния.</p> <p>-Не просить взять себя в руки.</p> <p>-Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.</p>

	<p>ВОЗМОЖНОСТИ уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.</p> <p>-Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком).</p>		
--	---	--	--

1. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Помните: у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003).

- Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

1) остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны);

2) при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

3) если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

4) при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!

- при бессознательном состоянии - следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
 - если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;
- 5) если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

Обеспечить психологическую поддержку

- 1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:
 - Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?
- 2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).
- 3) Говорим, что понимаем его чувства:
 - Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.
- 4) Обращаемся к прошлому опыту:
 - Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?
 - Как ты справился тогда с трудностями?
 - Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?
- 5) Пытаемся найти решение совместно:
 - Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

- Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

- Чем я могу тебе помочь? Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Привлекаем необходимые ресурсы:

- Кто в твоём близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией? От кого ты бы хотел эту помощь получить? Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом?

(Вначале необходимо получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать это по закону).

Но даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.

7) Ни в коем случае не оставляем одного!

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите

Обязательно скажите

Не говорите

«Ненавижу учебу, класс...»

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»

«Когда я был в твоём возрасте...»

да ты просто лентяй!»

«Все кажется таким безнадежным...»

«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в

"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе".

	первую очередь»	
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!"	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».	«Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»

Обратиться за помощью

- Федеральный телефон доверия для детей т. 8-800-2000-122;
- Телефон доверия 8-800-350-40-50
- Государственное образовательное бюджетное учреждение «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» 8-3952-478-354, 478-274
- Областное государственное автономное образовательное учреждение «Центр психолого-медико-социального сопровождения» 83952-700-940, 700-037
- Областное государственное казенное учреждение «Центр профилактики наркомании» 8-3952-42-83-64

- служба экстренной психологической и психотерапевтической помощи – 8 (3952) 24-00-09,
- 24-00-07 (круглосуточно).
- Телефон доверия для несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению и насилию - (3952) 22-93-28 (круглосуточно).
- Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Иркутской области:
- (3952) 20-46-54 (для детей, попавших в беду).